

## 風邪が流行っています

梅の蕾がちょっと色づき始めたかなと思ったら、雪が降る。今年は例年になく厳しい寒さの冬を迎えました。

この厳しい寒さの中ではありますが、各学年がそれぞれ大きなテーマに向けての取り組みの最終段階に入っています。

1年生は六中で初めて実施する「職場体験」、2年生は川上村に出かけて学習する「自然教室」、そして3年生は高校入試という大きな山が目前にあります。

それぞれの学年が大きな山を目の前にして体調を整えておくことが「成功」という2文字を導き出していくためのキーワードだと思います。でも残念ながら風邪が流行ってきて、体調を崩してしまったという人が増えてきました。先週は5クラスが学級閉鎖となりました。風邪の

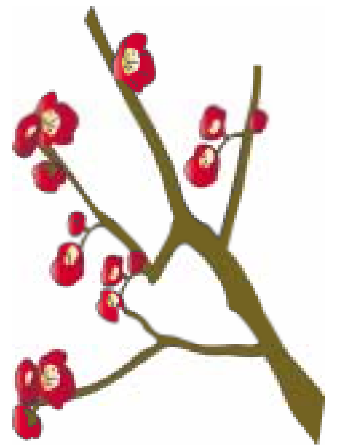
季節だから気をつけようと思っても罹ってしまうのが、風邪やインフルエンザです。

人は昔々から風邪と付き合ってきました。歴史の中で一番古い記録は、紀元前450年頃にギリシャの医者ヒポクラテスという人が書いた書物にインフルエンザのことがでできます。日本では「源氏物語」や鎌倉時代の文献の中に「風邪の病」という言葉が出てきます。江戸時代になると「はやりかぜ」という言葉が頻繁に出てきます。

何か「得体のしれないもの」がいつの間にか忍び寄ってくると思われていたわけですが、1933年に、インフルエンザA型のウイルスが発見されました。風邪やインフルエンザを治す薬を発明したらノーベル賞ものと言われるくらいこの種の薬は、昔も今も世界中のどこにもないのです。ですから罹らないように予防をしていくことが大切になってくるわけです。

予防の第一は、ウイルスが喜ばない環境づくりです。教室の換気を十分にしてください。休み時間には窓を開けて新鮮な空気を入れるように努めてください。第二は、ウイルスは湿度に弱いからです、湿度が高くなると急激に感染力が弱まりますので、うがいを必ずすることも大いに効果があります。そして人混みの中に出かけていくことは、極力控えること。「罹ってしまったかな??」と思ったら無理をせずに、早めに寝ることも大切です。早めに対応しなかったために拗らせて、長引いてしまったということにもなりかねません。ゆっくりと暖かくして休むことによって、体の抵抗力をより活発に働かせることになります。私たちの体は、外部から進入する外敵に対して抵抗できる仕組みをきちんと持っているのです。薬は人間が本来もっている抵抗力をきちんと働かせていくための補助をするものです。

抵抗力をつけて、それぞれの学年が大きな山を登りきっていきましょう。



## 今年も応援をお願いいたします。

陸上部A・陸上部B  
野球部ヤジマススペシャル  
サッカー部A  
バドミントン部男子  
バドミントン部女子  
水泳部「雷神」  
水泳部「風神」

2月2日(日)の9時20分、号砲が鳴り響きます。  
第11回の三鷹市民駅伝に今年も元気な六中生が出場します。140チームが参加しますが、本校は8チームが出場です。沿道では吹奏楽部の応援もあります。東八道路の新川派出所前交差点から三鷹台団地通りの第一中継所ー東児童館までの予想通過時間は9時25分から9時45分です。あっという間に走り過ぎてしまいますが、温かな声援をお願いいたします。

